

Rezept

Rindfleisch Pizzabäcker-Art

Ein Rezept von Rindfleisch Pizzabäcker-Art, am 19.04.2024

Zutaten

2	Knoblauchzehen	250 g	Cocktailtomaten
300 g	Rindfleisch zum Kurzbraten (z. B. Filet oder Schulter)	3 EL	Olivenöl
			Salz
70 ml	Weißwein	1 TL	getrockneter Oregano
	Pfeffer	2 Handvoll	Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 34 g F, 30 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und jeweils halbieren. Das Rindfleisch in 3-4 mm dünne Streifen schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei großer Hitze kurz anbraten. Die Hitze auf mittlere Stufe herunterschalten, das Fleisch in den Topf geben und auf beiden Seiten nur kurz anbraten. Mit Salz würzen und den Wein dazugeben. Alles 1 Minute köcheln lassen, dann die Tomaten unterrühren. Sobald die Tomaten zu dünsten beginnen, ca. 100 ml heißes Wasser und den Oregano dazugeben. Alles zugedeckt 30 Min. köcheln und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Während das Fleisch gart, den Rucola verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen. Zum Servieren den Rucola auf Teller verteilen. Das fertig gegarte Fleisch darauf anrichten.